

Plan de l'entraîneur-maître

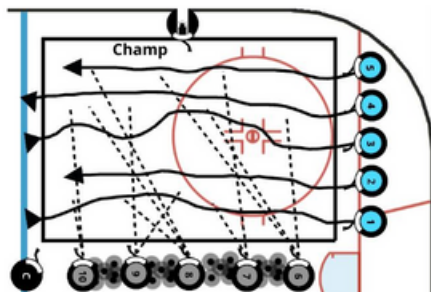
Atelier 1

Franchir des obstacles

Le champ d'astéroïdes

#13-S

Le groupe sur la ligne des buts (les passants O) doit traverser le «champ» pour se rendre de l'autre côté de la zone sans se faire toucher par les rondelles. Le groupe placé le long du champ (les tireurs X) doit essayer d'atteindre les «passants» en lançant une rondelle sur les lames de leurs patins. Lorsque le joueur est touché, il doit aller dans la zone «vaisseau spatial» où un entraîneur lui fait accomplir une petite tâche pour pouvoir réintégrer le jeu (ex. : 10 sauts sur places, 10 «squats», etc.). Cet exercice développe l'équilibre et l'agilité, tout en rendant l'effort ludique et engageant grâce à une dynamique de jeu. Il intègre également une composante éducative avec récupération active, encourageant la persévérance et l'effort malgré l'échec temporaire tout en s'assurant de garder les joueurs actifs en tout temps.



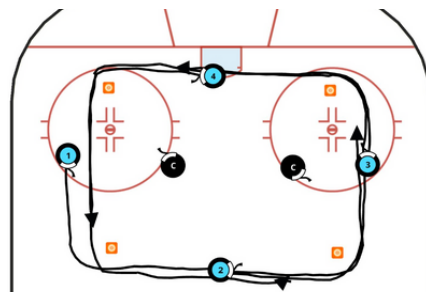
Atelier 2

Virage brusque

Chauffeur d'autobus (3)

#52-L

Les joueurs accélèrent afin de passer à travers le parcours. Après chaque virage brusque, ils doivent accélérer (trois ou quatre enjambées rapides) pour se diriger au cône suivant. Passer à cette progression pour introduire la notion d'accélération après un virage et mettre l'accent sur l'écart des patins lors du virage brusque.



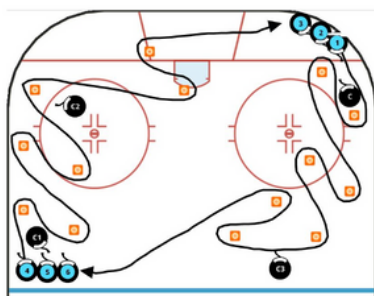
Atelier 3

Dribble

Lumière verte-jaune-rouge (3)

#37-L

Reprendre la progression 2, mais chaque joueur a une rondelle. Au feu rouge, les joueurs doivent prendre position à un genou sur la patinoire, sans dribbler leur rondelle. Passer à cette progression pour initier les joueurs aux consignes à respecter lors des exercices avec une rondelle.



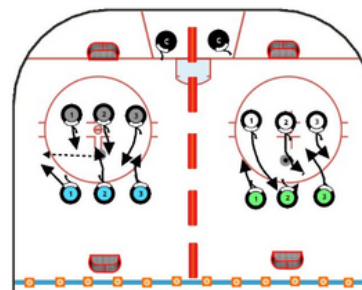
Jeu

Dribble

Mini-festival (1/6)

#162-JER

Diviser la zone en deux surfaces et répartir les joueurs en quatre équipes de trois ou quatre joueurs. Opposer deux équipes par surface de jeu pour un mini-match de deux minutes. Après deux minutes, faire une rotation des équipes pour changer d'adversaire. Au MAHG 1-2, la surface fait 1/6 de glace (progression 1). Au MAHG 3-4, on utilise 1/4 de glace (progression 2). Cet exercice vise à favoriser l'engagement des joueurs en leur offrant plusieurs courtes situations de match contre des adversaires variés. En réduisant l'espace, on favorise également l'implication de chaque joueur dans l'action.



Notes